HITACHI
Inspire the Next

日立クッキングヒーター（IHタイプ）

取扱説明書・料理集

HTW-4DD／HTW-4DDS形 家庭用

このたびは日立クッキングヒーターをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書をお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、設置工事説明書、保証書、ご相談窓口一覧表とともに大切に保存してください。

Double IH Cookingheater

選べる左右3.0kWの大火力IHヒーターでスピーディーに調理します。
更に次の操作を光ってお知らせする「光る操作ナビ」で使いやすい。

ダブルIHヒーター（左・右ヒーター）

高効率で立ち上がりが早いハイパワー3.0kWの高火力。
揚げ物温度コントロール機能（右ヒーター）、自動湯わかし機能（右ヒーター）。

クイックラジエントヒーター（中央ヒーター）

鍋を選ばず手軽に調理。
熱分布に優れ、立ち上がりが早い。

両面焼き自動ロースター

食材を入れて、「丸焼き」「切身・ひもの」「つけ焼き」「くし焼き」のメニューを選んでスタートするだけ。
マイコンが食材に合った火加減をコントロール。

■ IH加熱の原理

※コイルに電流を流すと磁力線が発生します。この磁力線の中に鉄系の鍋を置くと、鍋にうず電流が発生し、鍋の電気抵抗によって鍋自体が発熱します。

〈便利な機能がいろいろ〉

- ●上面3色カラー液晶と12段階火力表示ランプの **光るトリプルサイン**
- ●次の操作を光でお知らせ **光る操作ナビ**
- ●煮込み料理に便利な **調理タイマー**
- ●余熱があるうちは、表示してお知らせ **高温注意表示**
- ●押して回すだけの簡単操作 **ダイヤル式火力調節**
- ●お手入れカンタン **フッ素コート焼き網・フッ素コートロースタードアガラス**
- ●ムダな電力をカット **待機時消費電力ゼロ**

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表（単位g）

計量 / 食品名	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	計量 / 食品名	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酒・牛乳	5	15	200	トマトケチャップ	6	18	240
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	油・バター・ラード	4	13	180
食塩	5	15	210	片栗粉・砂糖（上白糖）	3	9	110
小麦粉（薄力粉）	3	8	100	だし汁	5	15	200

この取扱説明書で使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量は表のとおりです。（1mL＝1cc）

〈お願い〉 この取扱説明書に掲載されている料理例の火力および時間などは目安です。鍋の種類・形状・材質、また材料の量により、火力等が異なってきますので、料理の進み具合に応じて、火力や時間を調節してください。

もくじ

安全のため必ずお守りください

※この機器は一般家庭用です。業務用には使用しないでください。

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためにいろいろな絵表示をしています。
その表示と意味は次のようになっています。
内容をよく理解してから本文をお読みください。

⚠警告	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
⚠注意	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が損害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

この記号は注意（危険・警告を含む）を促す内容があることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。

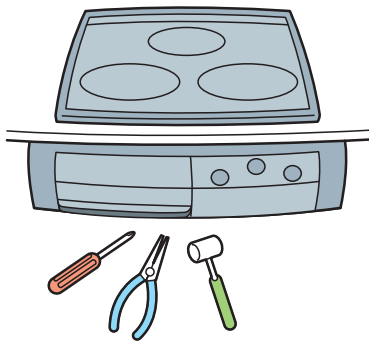
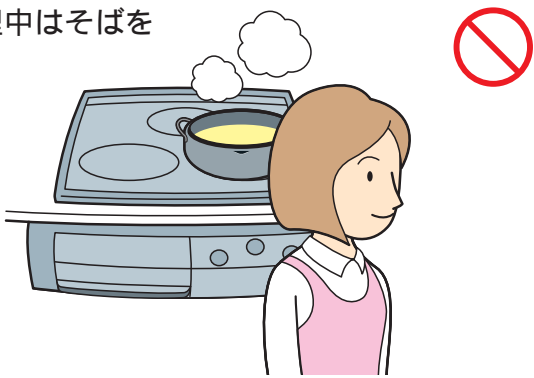
この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。

この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

⚠警告

改造は絶対にしない
修理技術者以外の人は、絶対に分解したり、修理を行わない

分解禁止

火災・感電・けがの原因
修理はお買い上げの販売店または別紙「ご相談窓口一覧表」の窓口にご相談ください。

アースを確実に取り付ける

アース線接続

故障・漏電による感電の原因
アースの取り付けはお買い上げの販売店にご相談ください。

電源コードやプラグが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない

感電・ショート・発火の原因

カーテンなどの可燃物の近くで使用しない

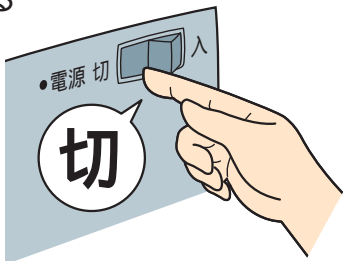
火災の原因

揚げ物調理中はそばを離れない

火災の原因

●付属の天ぷら鍋以外は絶対に使わない。
●底に凹凸やそりのある鍋で揚げ物をしない。
●必ず右ヒーターの揚げ物温度コントロールを使用し、付属の天ぷら鍋で調理してください。
●油は500g（0.56L）未満では絶対に調理しない。
油は500g（0.56L）～800g（0.9L）の範囲で調理してください。
鍋が違ったり油の量が少ないと、油が過熱され発火する恐れがあります。
また油の量が多すぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。
●調理中にそばを離れるときや調理後は、必ず電源を切り、鍋をトッププレートからおろしてください。
●炒め物・焼き物など油を使う料理をするときもそばを離れないでください。また、加熱し過ぎないように火力を調節してください。

使用後は電源を切る

火災の原因

●使わないときはダイヤル、パネル操作部を収納して電源スイッチを「切」にしてください。
長期不在のときは、専用回路のブレーカーを切ってください。

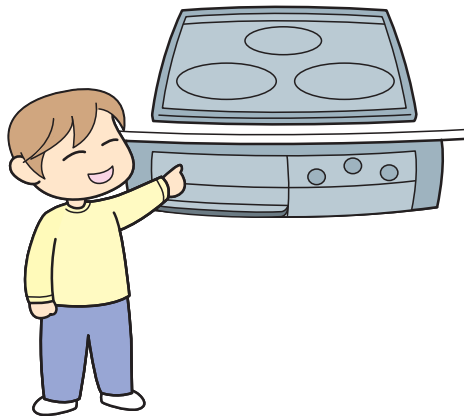
⚠警告

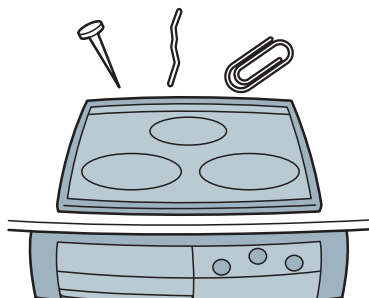
本体に水をかけない

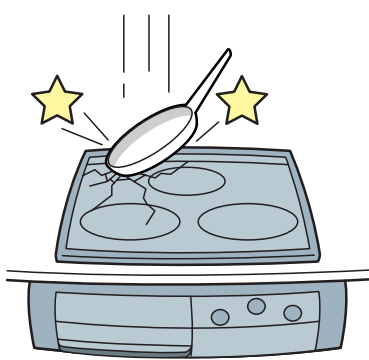
水ぬれ禁止

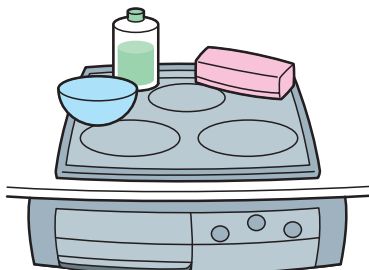
感電・ショート・発火の原因

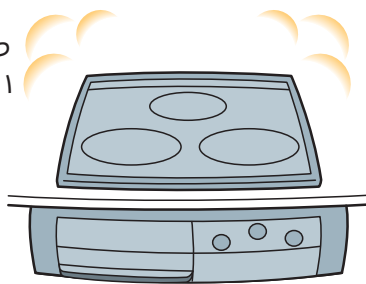
子供だけで使用させたり、乳幼児に触れさせない

感電・やけど・けがの原因

吸・排気カバーやすき間にピンや針金などの異物を入れない

感電や異常動作によるけがの原因

トッププレートの上に乗ったり、物を落としたり、衝撃を加えない

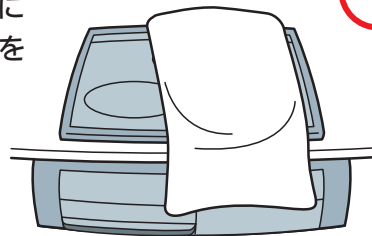
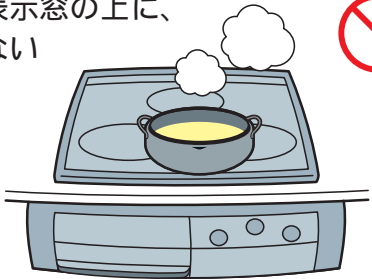
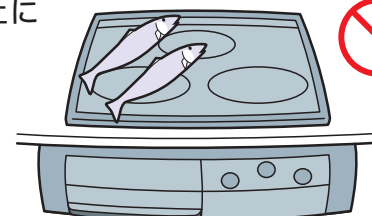
万一ひびが入ったり割れた場合、そのまま使用すると過熱や異常動作、感電の原因
電源スイッチと専用回路のブレーカーを切って使用を中止し、すぐに修理を依頼してください。

トッププレートの上に物を載せない

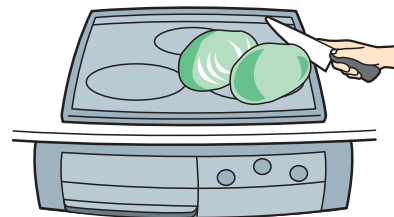
火災・故障の原因
下記の物は特に注意してください。
●可燃物や引火物（ふきん・紙・アルミホイル・油など）
●磁気の影響を受けやすいもの
•キャッシュカード、磁気テープ、自動改札用定期券
時計、ラジオなど

⚠注意

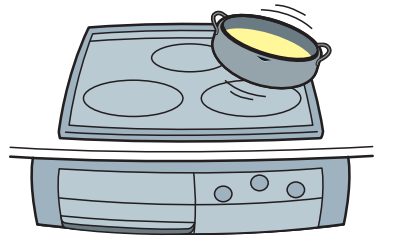
使用中や使用後しばらくはトッププレートやロースタードアなどの高温部に触れない
接触禁止
やけどの原因
特に鍋をおろした直後は、トッププレートが熱くなっているため、手を触れないでください。

心臓用ペースメーカーをお使いの方は、本製品のご使用にあたって医師とよくご相談ください
本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります。

本体前方に物を置かない
火災の原因

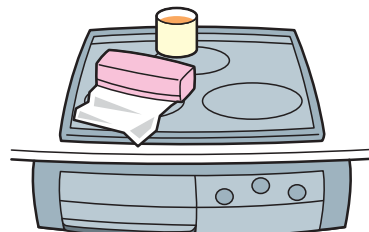
火気を近づけない
感電・漏電の原因

吸・排気カバーをふさいだり、吸・排気カバー付近に手、顔、鍋のとってを近づけない
火災・やけどの原因

トッププレートの表示窓の上に、熱い鍋などを載せない
故障の原因

トッププレートの上に直接食材を載せて調理しない
発火・異常動作の原因

他の器具（ガスコンロなど）であらかじめ加熱した油を使わない
揚げ物温度コントロールが働かず、異常過熱し、火災の原因

調理以外の用途に使用しない
火災・故障の原因

油煙が多く出たら電源を切る
油が高温になっているので、続けて加熱すると発火し、火災の原因

鍋は不安定な状態で使用しない
不安定な状態のまま使用すると、本体の損傷や鍋の落下によりやけどやけがの原因

鍋・鍋のとってなどの高温部に触れない
接触禁止
やけどの原因

鍋の下に紙などを敷かない
鍋の熱で紙が焦げたり、発火の原因

缶詰やアルミ箔など、鍋以外のものを載せない
破裂したり赤熱して、やけどやけがの原因

⚠注意

揚げ物調理中は、飛び散る油に注意する
やけどの原因

空だきや必要以上に加熱をしない
鍋やトッププレートの破損の恐れ
過熱により調理物の発火、やけどの原因

ロースターは必ず受皿に水を入れて使用する
火災の原因
※続けて使用するときは、受皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落としてから水を入れてください。

ロースター使用中に調理物が発煙・発火したときは、すぐに電源を切り、炎が消えるまでロースタードアを開けない
ロースタードアを開けると空気が入り、炎が大きくなる原因

使用中は本体から離れない
調理物が発火する恐れ
※本体から離れるときは、必ず電源を切ってください。

お手入れは本体が冷えてから行う
やけどの原因

ロースターを使用するとき

使用中や使用後はロースタードア（ガラス）に水をかけない
高温になっているところに水をかけると割れる恐れ

受皿には水以外のもの（例えばアルミホイル・クツキングペーパー・グリル石など）を入れて使用しない
油が過熱し、発煙・発火する恐れ

ロースタードアを持って勢いよく引き出したり、持ち上げながら引き出したりしない
ロースタードアや受皿・焼網などが落下して、やけどやけがをしたり、破損の原因

ロースターの庫内や受皿は、魚などの油がたまらないよう使用の都度掃除をし、定期的にお手入れをする
火災の原因
※続けて使用するときは、受皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落としてから水を入れてください。

お　願　い

トッププレートの上で、IHジャー炊飯器など電磁誘導加熱の調理機器を使わない
磁力線により本製品が故障する原因

左・右ヒーターは磁力線が出ているため、磁気に弱いものを近づけない
- ラジオ・テレビなど（雑音の原因）
- キャッシュカード・磁気テープ・自動改札用定期券など（記憶が消える原因）

キャビネット（本体下側）に調味料・食品などを置かない
調味料・食品などの変質の原因

操作部に煮汁などを付けたまま収納しない
煮汁が固まってパネル操作部が出なくなる恐れ

各部のなまえとはたらき

表示窓

中央ヒーター通電表示
●火力表示
●安全機能表示

左ヒーター通電表示
●火力表示
●調理タイマー表示
●各種安全機能表示

※表示窓の上に高温の鍋を置くと、液晶表示が黒くなることがあります。
黒くなった場合は鍋をおろし、しばらく放置するともとに戻ります。

右ヒーター通電表示
●火力表示
●調理タイマー表示
●湯わかし表示
●揚げ物温度コントロール表示
●各種安全機能表示

本体

吸・排気カバー
●中に吸気口と排気口があります。

中央ヒーター（1,200W）
（クイックラジエントヒーター）
※ロースターとの同時使用はできません。

左ヒーター（3,000W）
（ハイパワーIHヒーター）

右ヒーター（3,000W）
（ハイパワーIHヒーター）

トッププレート

凸マーク（4ヶ所）
目の不自由な方が、鍋をヒーターの中央に置くための目安です。

上ルーバー

ロースタードア

とって

電源コード

プラグ

受皿

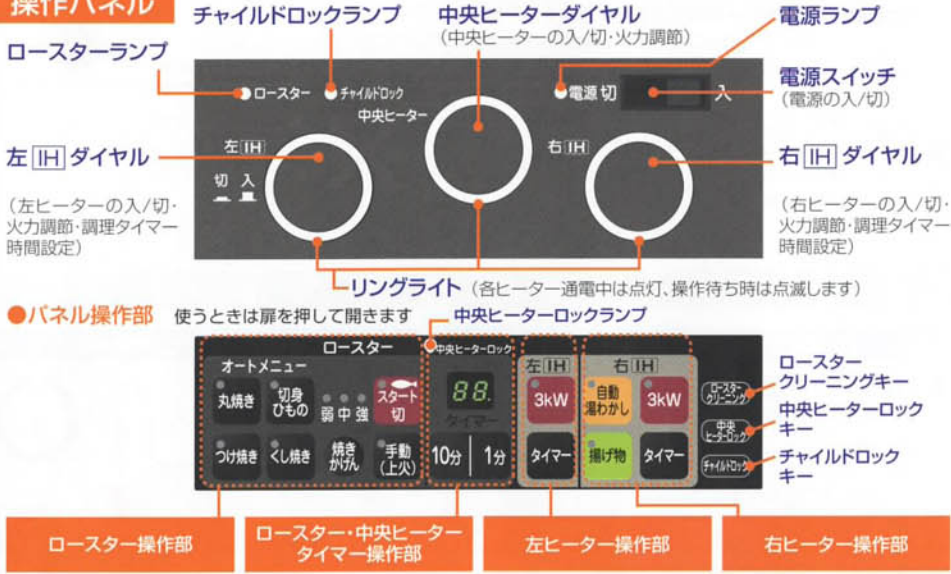
ロースター（1,200W）
（上・下ともシーズヒーター）
※中央ヒーターとの同時使用はできません。

焼網（消耗部品）

使うときは扉を押して開きます

パネル操作部開放時

●加熱開始時の火力について… 14ページ
●メロディー機能について…… 14ページ

操作パネル

部品の交換・追加購入

2002年9月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
焼網（消耗部品）	HTW−4DD 032	1,575円（税込）
天ぷら鍋	HT−N40	2,625円（税込）

天ぷら鍋（付属品）

揚げ物調理をするときに使います。
※揚げ物調理以外では、使用しないでください。

食品衛生法の基準に適合

安全機能について

機能	説明
過熱防止機能（本体、左・右ヒーター）	吸・排気カバーがふさがれていたりして、本体内部が異常に高温になったり、鍋底の温度が異常に上がると、ブザーが鳴り、通電を停止します。
鍋無し自動停止機能（左・右ヒーター）	調理中に鍋をおろすと、約30秒後、メロディーが鳴り、通電を停止します。
小物検知機能（左・右ヒーター）	誤ってナイフやフォークなどの金属小物や、直径約11cm以下の鍋を載せて左または右ヒーターを通電すると、約30秒後にメロディーが鳴り、通電を停止します。また使えない鍋のときにも働きます。（11ページ参照）
揚げ物鍋そり検知機能（右ヒーター）	揚げ物温度コントロール使用時、鍋底に2mm以上のそりがあったり、変形していると、ブザーが鳴り、通電を停止します。
高温注意表示	トッププレートやロースターの温度が高温であることを、トッププレートの場合は表示窓を、ロースターの場合は操作部の焼きかげんランプを点滅してお知らせします。
切り忘れ防止機能	各ヒーターまたはロースターを使用し、一定時間経過すると通電を停止します。

使える鍋について

■鍋の材質や形状により、使える鍋と使えない鍋がありますので、お確かめください。

※市販の鍋をお求めになるときは、財団法人 製品安全協会の SCH SIH SCH·IH マークのある鍋をお勧めします。
（鍋の説明書をよくお読みになり正しく安全にお使いください。）

鍋の材質

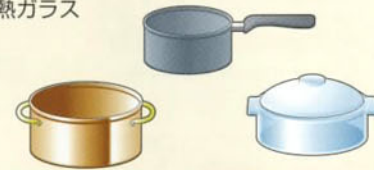
左・右ヒーター（IHヒーター）

■磁石のつきのよい鍋をお使いください。

- ●鉄、鉄ホーロー、鋳鉄
- ●ステンレス（18−0）
- ●多層鍋（クラッド鍋）、鉄をステンレスではさんだもの

中央ヒーター（クイックラジエントヒーター）

■金属製・超耐熱ガラス鍋をお使いください。

- ●鉄、鉄ホーロー、鋳鉄
- ●ステンレス、多層鍋、アルミ・銅など金属製のもの
- ●超耐熱ガラス

〈ご注意〉
- ホーロー鍋は空だきしたり焦げ付かせないようにしてください。
- 底面にホーロー加工をした魚焼き器は使わないでください。

※底面のホーローが溶けて焼き付き、トッププレートを破損する原因になります。

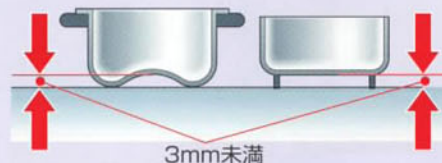
使えません
- ●アルミ、銅、土鍋、耐熱ガラス
- ●鍋底にアルミや銅を貼ったもの
- ●アルミや銅をステンレスではさんだもの
- ●直火用魚焼き器

使えません
- ●打ち出し鍋、土鍋、超耐熱以外のガラス鍋
- ●直火用魚焼き器

鍋の形状

左・右ヒーター（IHヒーター）・中央ヒーター（クイックラジエントヒーター）

■鍋底が平らな鍋をお使いください。（凹みや脚が3mm未満の鍋）

※鍋の厚みが1mm未満の薄い鍋は、鍋底が変形することがあります。炒め物はひかえ、低めの火力でご使用ください。
※揚げ物温度コントロールを使用の場合は、付属の天ぷら鍋をご使用ください。

■鍋底（平らな部分）の直径が次の鍋をお使いください。

- ●右ヒーター　：鍋底の直径　約12〜26cm
- ●左ヒーター　：鍋底の直径　約12〜26cm
- ●中央ヒーター：鍋底の直径　約12〜18cm

〈ご注意〉 ※中央ヒーターで鍋底の小さい鍋をお使いになるときは、鍋のとってが熱くなる場合がありますので、ご注意ください。

使えません
- ●鍋底に3mm以上の凹凸（そりや脚）があるもの
- ●鍋底の丸い中華鍋
- ●左・右ヒーター：鍋底の直径　約12cm未満のもの

鍋についてのご注意

※ステンレス（18−8、18−10）、磁石のつきが弱い多層鍋（クラッド鍋）は、鍋底の厚みや面積などにより火力が低下したり、途中で通電が停止したりして使えない場合があります。
※同じ火力表示でも（同じ鍋使用）左右のヒーターで火力が異なることがあります。
※左・右ヒーター（IHヒーター）で加熱中に、鍋の種類によっては音（ジー音）が発生する場合があります。
これは磁力線により鍋自体が振動するためで、製品の異常ではありません。そのままご使用ください。
※中央ヒーター（クイックラジエントヒーター）でアルミや銅などの打ち出し鍋を使用すると、機器の保護のため温度調節器が働き、お湯が沸とうしなかったり、調理がうまくできません。
※中央ヒーターで土鍋や超耐熱ガラス以外のガラス鍋を使用すると、鍋が割れることがあります。
※鍋底の水分や汚れ、異物などは必ずふきとってからご使用ください。

鍋の見分けかた

左・右ヒーター（IHヒーター）

■右ヒーターで見分ける場合

1 右ヒーターの中央に鍋を置き、200mL程度の水を入れる

2 電源を入れる

電源スイッチを「入」にする。

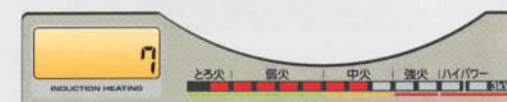
3 ダイヤルを押す

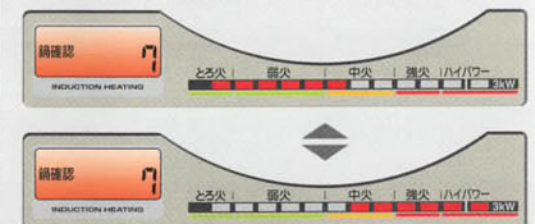
右IHダイヤルが出ます

4 ダイヤルを回す

※左ヒーターでも同様に見分けられます。

使える鍋

火力表示ランプが点灯します

使えない鍋

火力表示ランプが6個ずつ交互に点灯します

※表示窓の液晶表示が赤く点灯し、「鍋確認」を表示します。
※約30秒後メロディーが鳴り表示が消え、通電を停止します。

確認後はダイヤルを押してヒーターの通電を停止し、電源スイッチを「切」にする

煮る・蒸す・ゆでる

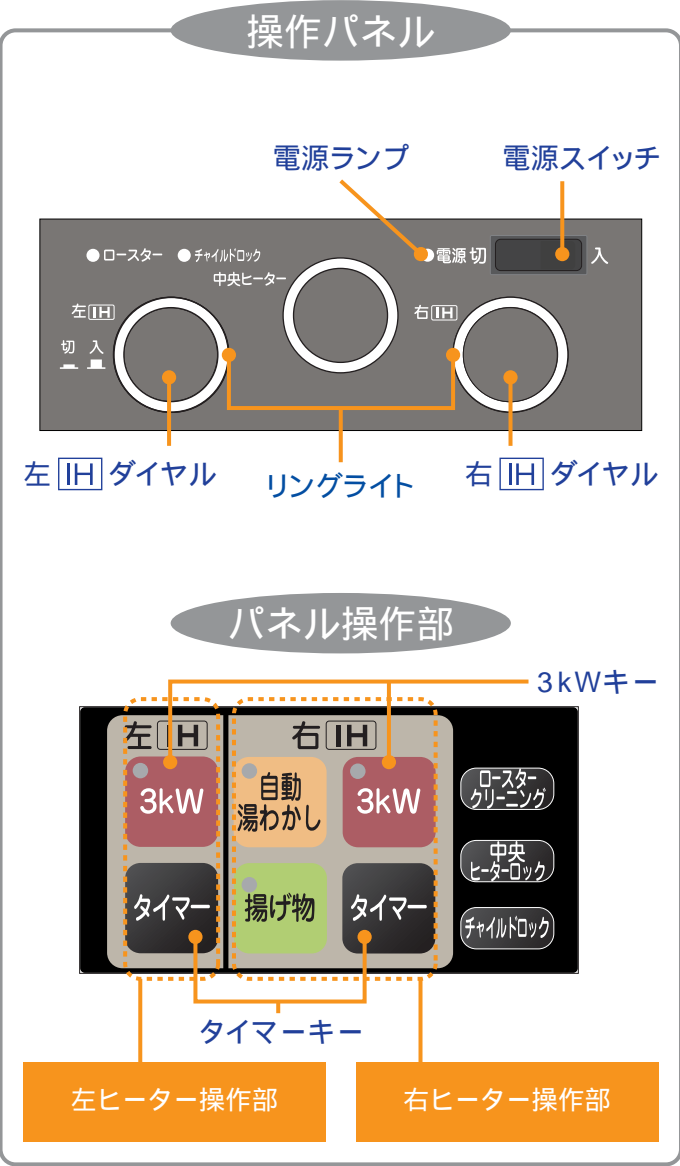
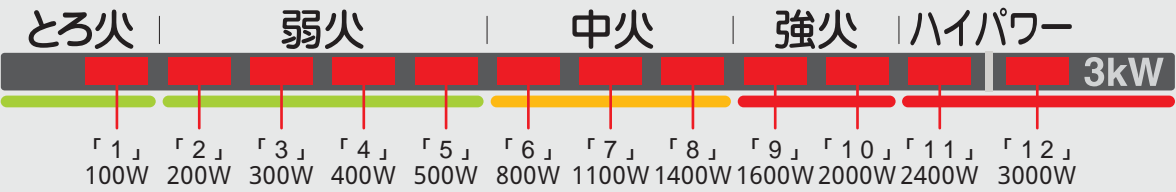
準　備

❶ **鍋に材料を入れ、ヒーターの中央に置く**
❷ **電源を入れる**

電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。

※右ヒーターで説明しています。

火力の目安

「1」	「2」	「3」	「4」	「5」	「6」	「7」	「8」	「9」	「10」	「11」	「12」
100W	200W	300W	400W	500W	800W	1100W	1400W	1600W	2000W	2400W	3000W

火力「1」	火力「1」～「4」	火力「4」～「6」	火力「6」～「7」	火力「7」～「12」
・保温など	・カレーやポタージュなどのとろみのあるものを煮込むとき	・煮魚やひと煮立ちしたものを煮込むとき	・煮物など、煮汁が多いものをひと煮たちさせるとき	・水を沸とうさせたり、だし汁を煮たてるとき

【お願い】火力が強い場合、鍋ややかんの形状などによってはふきこぼれたり、蒸気が勢いよく出る恐れがあります。沸とうしたら火力を下げてください。

操作のしかた　（※右ヒーターで説明しています。）

1 ダイヤルを押す

●ダイヤルが出ます。
●リングライトが点滅します。

※ダイヤルを押しただけでは安全のため、ヒーターに通電されません。

約30秒間放置すると解除されます。

2 ダイヤルを回し、調理を始める

●ダイヤルを回すとリングライトが点灯し、火力「7」で通電を開始します。
●約1秒後、ダイヤルを左または右に回して、お好みの火力に合わせます。

ダイヤルを回すと、火力「1」～「11」の範囲で調節できます。
火力「12」（3kW）にする場合は、パネル操作部の3kWキーを押します。（14ページ参照）

※調理タイマーをご使用になるときは、通電開始後に設定します。（14ページ参照）

■火力設定時のブザーについて

とろ火、弱火、中火、強火、ハイパワーの**火力目安の切り換わり時に鳴ります。同じ火力目安のなかで火力を切り換えてもブザーは鳴りません。**

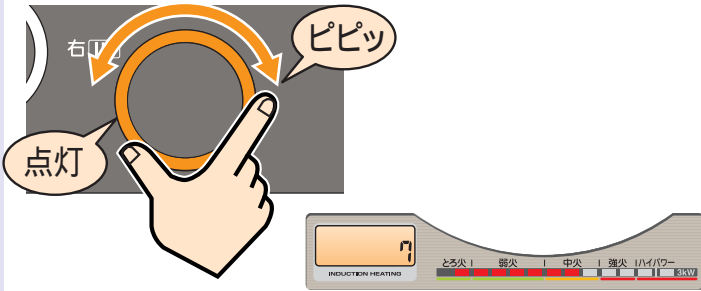
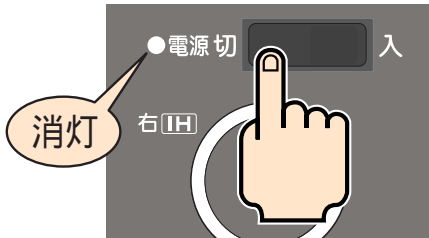
3 調理が終わったらダイヤルを押す

●リングライトが消灯し通電を停止します。

トッププレートが高温の場合は表示窓の液晶表示に「高温注意」を表示し、「赤」で点滅します。

4 使用後は電源を切る

●電源スイッチを「切」にします。
●電源ランプが消灯します。

※電源を切っても、トッププレートの温度が約80°C以下になるまで高温注意表示を続けます。

【お知らせ】：ヒーターを切り忘れた場合は、切り忘れ防止機能が働き、操作後約45分経過すると自動的に通電を停止します。
煮込み料理など長時間加熱するときは調理タイマーをご使用ください。（14ページ参照）

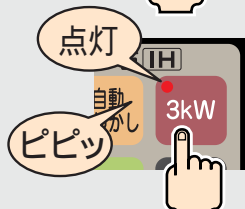
左・右ヒーター（IHヒーター）

煮る・蒸す・ゆでる

ハイパワー3kWの使いかた

1 ダイヤルを押す

●ダイヤルが出ます。
●リングライトが点滅します。

2 3kWキーを押す

火力が「12」になり、リングライトが点灯に変わります。

●3kWキーを先に押した後にダイヤルを押してもハイパワー3kWを開始します。

●火力を下げる場合はダイヤルを左に回します。

※通電中でも3kWキーを押すとハイパワー3kWになります。

3 調理が終ったらダイヤルを押す

[ご注意]

●「ハイパワー3kW」は火力が強いため、少量の食品を調理する場合、鍋やフライパンを傷めてしまうことがありますので、火力を下げて使うことをお勧めします。

●火力「12」は最大約10分継続使用すると、火力「11」に下がります。

●火力「12」「11」は合計で約15分継続使用すると、火力「10」に下がります。

ヒーターの同時使用について

●左・右ヒーターと中央ヒーターまたはロースターを同時に使用する場合は、合計の消費電力を4,800W以内に抑えるため、左ヒーターの最大火力が下がります。

●左・右ヒーターを同時に使用し、左ヒーターをハイパワー3kWで使用する場合は、右ヒーターの火力を「9」以下に下げてください。右ヒーターの火力を大きくすると右ヒーターの火力が優先され、左ヒーターの最大火力が自動的に下がります。

●左ヒーターとロースターまたは中央ヒーターを同時に使用する場合は、左ヒーターの最大火力が自動的に下がります。

調理タイマーの使いかた

設定できる時間は

火力「1」～「5」　：5時間
火力「6」～「12」：1時間　までです。

●1分～1時間まで：1分単位で設定
1時間以上　　　：10分単位で設定

●調理中にタイマーキーを押して設定します。

例 右ヒーターを火力「6」で使用中に30分の調理タイマーをセットする場合

調理タイマーセット前の液晶表示（表示窓）

1 タイマーキーを押す。

●火力表示がタイマー表示に切り換わります。

●「0:00」が点灯し、リングライトが点滅します。

2 時間を設定する。

●ダイヤルを左または右に回し、時間を設定します

●時間を設定し、約2秒間たつとピピッとブザーが鳴り「:」が点滅し、調理タイマーがスタートします。
（リングライトが点灯に変わります。）

●タイマー表示の際「0:00」の表示のまま約30秒間放置すると調理タイマーが解除され、火力表示に戻ります。

●途中で調理タイマーを解除するときは、もう一度タイマーキーを押してください。

●調理タイマー終了後は通電を停止し、メロディーでお知らせします。

お　願　い

長時間タイマーを使うときは、ふきこぼれや焦げ付きにご注意ください。

■左・右ヒーター（IHヒーター）の加熱開始時の火力について

加熱開始時は火力「7」（1100W）で通電します。お好みによって開始時火力を「10」（2000W）に切り換えるときは、電源スイッチを入れ、ダイヤルを収納した状態（全てのヒーターの通電を行っていない状態）でパネル操作部の「焼き加減」キーを約3秒間押します。ピッとブザーが鳴ったら切り換え終了です。同じ操作で加熱開始火力を「10」（2000W）から「7」（1100W）にもどすことができます。

■メロディー機能について

タイマー終了などをメロディーでお知らせします。お好みによってメロディーをブザーに切り換えるときは、電源スイッチを「入」にし、ダイヤルを収納した状態（全てのヒーターの通電を行っていない状態）でパネル操作部のタイマー「1分」キーを3秒間押します。ピピッとブザーが鳴ったら切り換え終了です。同じ操作でブザーをメロディーにもどすことができます。（この時は、メロディーが鳴って切り換え終了です。）

湯をわかす（自動湯わかしの使いかた）

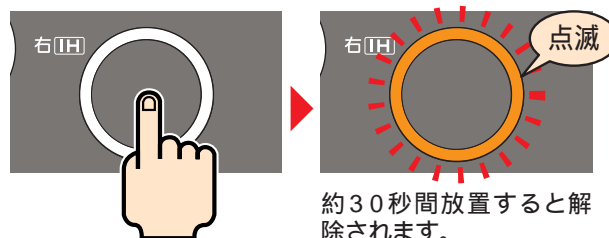
操作のしかた

●やかんでお湯をわかすときに使用します。お湯がわいた後、通電を停止します。
自動湯わかし機能を正しく働かせるために別売品のケトル106346をご使用ください。

【準　備】
1. やかんに1L～2Lの水を入れ、右ヒーターの中央に置きます。
2. 電源スイッチを「入」にします。
3. パネル操作部を開けます。

1 ダイヤルを押す

●ダイヤルが出ます。
●リングライトが点滅します。
※ダイヤルを押しただけでは安全のため、ヒーターに通電されません。

約30秒間放置すると解除されます。

2 自動湯わかしキーを押す

●リングライトが点灯し、通電を開始します。
●お湯がわいた後、自動的に通電を停止します。
終了は、メロディーでお知らせします。
●途中で自動湯わかしを中止する場合は、ダイヤルを押し込んでください。
自動湯わかしキーを押しても中止しません。
●自動湯わかしキーを先に押した後にダイヤルを押しても自動湯わかしを開始します。

※調理後などでトッププレートが熱い場合は温度センサーが正しく働かなくなるため、自動湯わかしキーを押してもブザーが鳴って通電を開始しない場合があります。この時は通常の加熱方法（12ページ）で行ってください。

3 使用後は電源を切る

●ダイヤルを押す。
●パネル操作部を収納し、電源スイッチを「切」にします。
●電源ランプが消灯します。

※電源を切っても、トッププレートの温度が約80°C以下になるまで高温注意表示を続けます。

お　願　い

- 水量は必ず1L～2Lの範囲内でわかしてください。
  水量が多いとお湯がわく前に停止したり、水量が少ないと、水がなくなり空だきになる場合があります。
- 常温の水を使用してください。また、自動湯わかし中は、ふたの開け閉めや、水の追加をしないでください。温度センサーが正しく働かず、お湯がわく前に停止したり、ふきこぼれたりする場合があります。
- やかんの底が変形していたり、水や異物が付着していると自動湯わかしが正常に動作しない場合があります。

煮る・蒸す・ゆでるの調理例

ゆでる

ほうれん草のおひたし

材料：4人分　20kcal（1人分）

- ほうれん草 ･････････････ 1束（300g）
- しょうゆ ･････････････････ 大さじ$1\frac{1}{2}$
- だし ････････････････････ 大さじ$1\frac{1}{2}$
- 糸がつお ･････････････････････ 適量

下ごしらえ

- ほうれん草は洗い、株が太ければ根元に切りこみを入れる。
- しょうゆとだしを合わせて、割りじょうゆを作る。

作りかた

1. 鍋にたっぷりの水・塩を入れ、ヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力「12」で沸とうさせる。
2. ほうれん草を根元から入れ、再び沸とうしたら葉を裏返して手早くゆで、冷水にとり、さらし、水気を絞る。
3. ほうれん草は5cmの長さに切って器に盛り、割りじょうゆをかけ、糸がつおを添える。

ゆでる

スパゲティ（ミートソース）

材料：4人分　510kcal（1人分）

- スパゲティ ･･･････ 300g
- 塩 ･･････････････ 大さじ3
- 牛ひき肉 ･･････････ 300g
- トマトソース・1缶（約300g）
- オリーブオイル ･･･ 大さじ1
- にんにく（薄切り）･････ 1片
- Ⓐ
  - 塩 ････ 小さじ$\frac{1}{2}$
  - 砂糖 ･･･ 小さじ$\frac{1}{3}$
  - こしょう ･･･ 少々
- パセリ ･･････ 少々

作りかた

1. 鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」～「8」にする。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら牛ひき肉を加えて炒め、トマトソースを加えⒶで味付けし、一度煮立ったら火力を「4」～「6」にして8～10分煮つめる。
3. 大きめの鍋にたっぷりの水（4～5L）を、火力を「12」で沸とうさせ、塩（水量に対して1%が目安）を加えます。
4. スパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながらふきこぼれないように火力「4」～「6」でゆでます。指でつまんでちぎってみて、芯が少し残っているくらいまでゆでる。
5. ゆで上がったら手早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、2をかけパセリを散らす。

ひとくちメモ

★スパゲティは、シコシコした歯ざわりが大切。たっぷりの湯を使い、ゆで上げ時間を守ることがポイントです。
★トマトソースをベースにして、お好みの具を使います。
★火力の調節は、鍋や水量により異なります。調理の状況に合わせて調節してください。

煮る

切り身魚の煮付け

材料：4人分　180kcal（1人分）

- 切り身・4切（1切100g前後）
  （あこうだい、金目だい、ひらめ、カレイなど）
- Ⓐ
  - 酒 ････････カップ$\frac{1}{2}$
  - 砂糖 ･････大さじ1
  - しょうゆ ･･カップ$\frac{1}{4}$
  - みりん ･･･カップ$\frac{1}{4}$
  - 水 ･･･････ カップ1
- しょうが ････････1片

下ごしらえ

- 切り身魚は、皮に浅く切れ目を入れておく。
- しょうがは、薄切りにしておく。

作りかた

1. 大きめの鍋をヒーターの中央にのせ、Ⓐとしょうがを入れ、ヒーターを「入」にし、火力を「9」にして沸とうさせる。
2. 切り身魚を重ならないように、皮を上にして入れてアクがでたらアクを取る。
3. 火力を「3」～「7」にし、アルミ箔に穴をあけた落としぶたをし、ときどき煮汁をかけながら10～15分煮る。
4. 器に盛り、木の芽・ゆでたなの花などお好みのものを添える。

お　願　い

●煮込みなどで長時間ご使用時は、途中かき混ぜるなどし、ふきこぼれや焦げ付きにご注意ください。
●**みそ汁やカレーなどを温めなおすときは、弱火でかき混ぜながら行ってください。**
※**強火で温めると、底に沈澱したみそやカレーのルーなどが突然噴き上がったり、鍋が跳ね上がることがあり、やけどの恐れがあります。**

煮る

ポークカレー

材料：4人分　730kcal（1人分）

- 豚肉 ･･････ 250g（2cm角切り）
- 塩・こしょう・各少々
- にんじん ･･･ 中1本
- 玉ねぎ ････ 中2個
- じゃがいも・中2個
- カレールー・1箱（約120g）
- 水 ･･･････750～800mL
- サラダ油 ････････ 大さじ2

下ごしらえ

- にんじんは乱切りにし、玉ねぎはくし形に切る。
- じゃがいもは乱切りにして水にさらし、水気をきっておく。
- 豚肉は、軽く塩・こしょうをする。

作りかた

1. 鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「9」にする。
2. 鍋にサラダ油を加えて熱し豚肉を炒め、次ににんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
3. 水を加え、沸とうしたら火力を「7」にし、カレールーを加えかき混ぜ、ふたたび沸とうしたら途中かき混ぜながら火力「2」～「5」で30～40分煮込む。

ひとくちメモ

★じゃがいもは煮くずれしやすいので、大きめの乱切りにするか、途中から加えるようにすると良いでしょう。

煮る・蒸す・ゆでるの調理例

肉じゃが

材料：4人分　260kcal（1人分）

- 牛薄切り肉　……200g
- （肩ロース、3枚肉など）
- じゃがいも　……中3コ
- にんじん　……1本
- 玉ねぎ　……1個
- さやえんどう（ゆでたもの）・30g
- Ⓐ
  - だし汁（または水）・カップ2
  - 砂糖　……大さじ2
  - しょうゆ　……大さじ4
  - みりん　……大さじ2
- しょうが　……1片

下ごしらえ

- 牛肉は3〜4等分し、ほぐしておく。
- じゃがいもは皮をむき、4つ切りにして水にさらし、水をきる。
- にんじんは皮をむき、一口大の乱切りにする。
- 玉ねぎは皮をむき、8等分のくし形に切る。
- しょうがは、薄切りにする。

作りかた

1. 鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にしてⒶとしょうが汁を入れ、沸とうさせる。
2. 牛肉をほぐしながら加え、肉の色が白っぽくなったらアクを取り、じゃがいも・にんじん・玉ねぎを加えて煮る。
3. ふたたび沸とうしたら、火力を「5」〜「7」にしてふたをし、ときどき全体を混ぜながら20〜30分煮込む。
4. 器に盛り、ゆでたさやえんどうを散らす。

筑前煮

材料：4人分　260kcal（1人分）

- 鶏もも肉　……200g
- 干ししいたけ……4枚
- にんじん　……小1本
- ゆでたけのこ……100g
- ごぼう　……100g
- れんこん　……100g
- こんにゃく　……1枚
- ごま油　……大さじ1
- Ⓐ
  - だし汁　……カップ½
  - 砂糖　……大さじ2
  - みりん　……大さじ2
  - しょうゆ　……カップ¼
- さやいんげん　……50g

下ごしらえ

- 鶏もも肉は、一口大に切っておく。
- 干ししいたけは水でもどしておき、2つのそぎ切りにしておく。
- にんじん・たけのこ・ごぼう・れんこんは乱切りにする。ごぼう・れんこんは、それぞれ酢水にさらす。
- さやいんげんはすじを取り、熱湯で色よくゆでて3〜4cm長さに切る。
- こんにゃくは一口大に切り、熱湯でさっとゆでておく。

作りかた

1. 鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にする。
2. 鍋にごま油を入れて熱し、野菜（さやいんげん以外）とこんにゃくを入れ、油が全体にいきわたるように炒めてから、鶏もも肉を加えてさらに炒める。
3. Ⓐを加え、沸とうしたらアクを取る。
   火力を「5」にし、落としぶたと鍋のふたをずらしてのせ、ときどき底からかき混ぜながら15〜20分煮汁が少し残る程度まで煮る。
4. 器に盛り、さやいんげんを散らす。

茶わん蒸し

材料：4人分　130kcal（1人分）

- Ⓐ
  - 卵・・3個（約150mL）
  - だし汁・・・カップ2½
  - しょうゆ・・小さじ1弱
  - みりん　……小さじ½
- 三つ葉　……適量
- Ⓑ
  - 鶏肉（そぎ切り）　……60g
  - かまぼこ（薄切り）……8枚
  - 生しいたけ（そぎ切り）・8枚
  - ぎんなん（ゆでたもの）・8個

下ごしらえ

- 卵はときほぐし、だし汁に調味料を加えてさましたものを混ぜ、裏ごしする。
- 器に彩りよくⒷを盛り、Ⓐを静かにそそぎ入れ、ふたをする。

作りかた

1. 大きめの鍋に水カップ3を入れ、ヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にする。
2. 器を並べてふたをし、沸とうしてきたら火力を「5」にして15〜16分間蒸す。
3. 蒸し上がったら三つ葉をのせる。

しゅうまい

材料：24個分　46kcal（1個分）

- むきえび　……150g
- 豚ひき肉　……150g
- 玉ねぎ　……½個
- 片栗粉　……大さじ5
- 干ししいたけ　……3枚
- しゅうまいの皮・・24枚
- からしじょうゆ……適量
- Ⓐ
  - 砂糖　……小さじ1
  - しょうゆ　・・小さじ1
  - ごま油　……小さじ1
  - 塩　……小さじ½
  - 酒　……大さじ1
  - こしょう　……少々

下ごしらえ

- えびは背わたを取り、細かくたたく。
- 玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉大さじ3をまぶしておく。
- 干ししいたけはもどして、みじん切りにする。

作りかた

1. ボールにむきえび・豚ひき肉・玉ねぎ・しいたけ・Ⓐを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ、片栗粉大さじ2を加えさらによく混ぜて24等分する。
2. しゅうまいの皮でそれぞれを包む。
   蒸し器の中敷に油をぬり、しゅうまいを間隔をあけながら並べる。
3. 蒸し器の下鍋に水を5〜6分目入れ、ふたをしてヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にする。
   沸とうしたら上鍋をのせてふたをし、火力「7」で10〜12分蒸す。
4. 器にとり、からしじょうゆを添える。
   お好みで、ゆで卵のうらごし・ゆでたえびを飾る。

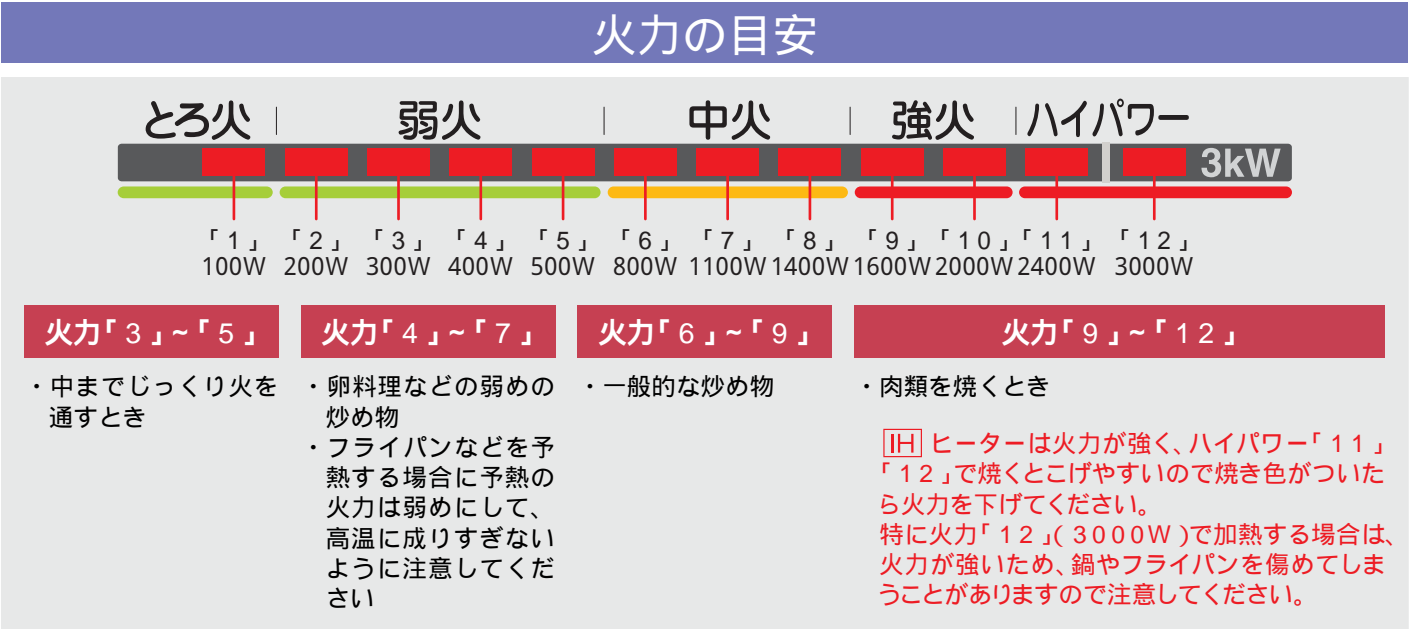
焼く・炒める

準　備

❶ **フライパンをヒーターの中央に置く**
❷ **電源を入れる**

電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。

※右ヒーターで説明しています。

少量の油を入れて予熱する場合は、火力を弱めにするなど、加熱し過ぎないようご注意ください。
●油の温度が急激に上がり、油が発火することがあります。

火力の目安

「1」	「2」	「3」	「4」	「5」	「6」	「7」	「8」	「9」	「10」	「11」	「12」
100W	200W	300W	400W	500W	800W	1100W	1400W	1600W	2000W	2400W	3000W

火力「3」～「5」
・中までじっくり火を通すとき

火力「4」～「7」
・卵料理などの弱めの炒め物
・フライパンなどを予熱する場合に予熱の火力は弱めにして、高温に成りすぎないように注意してください

火力「6」～「9」
・一般的な炒め物

火力「9」～「12」
・肉類を焼くとき

※IHヒーターは火力が強く、ハイパワー「11」「12」で焼くとこげやすいので焼き色がついたら火力を下げてください。
特に火力「12」（3000W）で加熱する場合は、火力が強いため、鍋やフライパンを傷めてしまうことがありますので注意してください。

操　作　の　し　か　た　（※右ヒーターで説明しています。）

1 ダイヤルを押す

●**ダイヤルが出ます。**
●**リングライトが点滅します。**

※ダイヤルを押しただけでは安全のため、ヒーターに通電されません。

約30秒間放置すると解除されます。

2 ダイヤルを回し、調理を始める

●**ダイヤルを回すとリングライトが点灯し、火力「7」で通電を開始します。**
●**約1秒後、ダイヤルを左または右に回して、お好みの火力に合わせます。**

ダイヤルを回すと、火力「1」～「11」の範囲で調節できます。
火力「12」（3kW）にする場合は、パネル操作部の3kWキーを押します。（14ページ参照）

※調理タイマーをご使用になるときは、通電開始後に設定します。（14ページ参照）

■火力設定時のブザーについて
とろ火、弱火、中火、強火、ハイパワーの**火力目安の切り換わり時に鳴ります。同じ火力目安のなかで火力を切り換えてもブザーは鳴りません。**

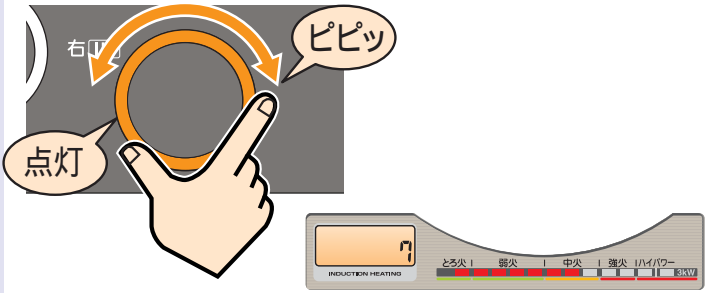
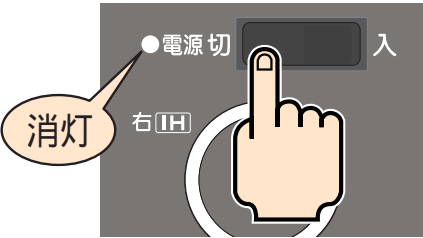
3 調理が終わったらダイヤルを押す

●**リングライトが消灯し、通電を停止します。**

トッププレートが高温の場合は表示窓の液晶表示に「高温注意」を表示し、「赤」で点滅します。

4 使用後は電源を切る

●**電源スイッチを「切」にします。**
●**電源ランプが消灯します。**

※電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで高温注意表示を続けます。

【お知らせ】：ヒーターを切り忘れた場合は、切り忘れ防止機能が働き、操作後約45分経過すると自動的に通電を停止します。

焼く・炒めるの調理例

焼く

ビーフステーキ

材料：2人分　840kcal（1人分）

- 牛ステーキ肉（1枚約180gのもの）……… 2枚
- 塩・こしょう ……………………… 各適量
- サラダ油 ……………………………… 適量
- にんにくのスライス …………………… 1片

下ごしらえ

- 牛ステーキ肉は筋を切り、軽く塩・こしょうを両面にふっておく。

作りかた

1. フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「9」～「11」にする。
2. フライパンが十分に熱くなったら、サラダ油をなじませ、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。
（ミディアムの場合、片面約30秒～1分程度）

ひとくちメモ

★焼き時間は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
★お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなどを大さじ1をふりかけ、アルコールをとばしてから盛りつけると、一味違ったステーキが味わえます。

焼く

ハンバーグステーキ

材料：4人分　210kcal（1人分）

- 牛ひき肉 …… 400g
- 玉ねぎ ……… 小1個
- バター …… 大さじ1½
- Ⓐ
  - パン粉 ・カップ½
  - 牛乳 … 大さじ3
  - 卵 ……… 1個
  - 塩 …… 小さじ¾
  - ナツメグ … 少々
  - こしょう … 少々
- サラダ油 ……… 大さじ2
- Ⓑ
  - トマトケチャップ・大さじ3
  - ウスターソース ・大さじ2
  - ドミグラスソース・大さじ1

【つけ合わせ】
フライドポテト
いんげんのリテュー
にんじんグラッセ

下ごしらえ

- 玉ねぎは、みじん切りにしておく。
- ソースはⒷを合わせ、ひと煮立ちさせておく。

作りかた

1. フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。フライパンがあたたまったらバターを入れて溶かし、玉ねぎを入れうすく色づくまで3～4分炒め、皿に広げてさます。
2. ボールに牛ひき肉・Ⓐ・1を入れて粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にし、形を整える。
3. フライパンをヒーターの中央にのせ、火力を「9」にしてフライパンを熱し、サラダ油を入れ全体に広げる。そこに2を入れる。
少し焼き色がついたら、ときどきフライパンを前後に軽くゆすってハンバーグを動かし、約3分焼く。
4. 良い焼き色がついたら裏返し、火力を「5」にし、ふたをして5～6分蒸し焼きにし、中まで火を通す。
5. 器に盛り、ソース・つけ合わせを添える。

焼く

焼きぎょうざ

材料：24個分　70kcal（1個分）

- 豚ひき肉 …………150g
- 白菜（ゆでたもの）…1～2枚
- にら ……………… ¼束
- ねぎ ……………… 5cm分
- にんにく ………… 1片
- しょうが ………… 1片
- ぎょうざの皮 …… 24枚
- サラダ油 … 大さじ2
- 湯（または水）・カップ⅓
- Ⓐ
  - しょうゆ・ 大さじ1
  - 酒 …… 大さじ1
  - 塩 ……小さじ¼
  - ごま油・・ 小さじ2
  - こしょう…・少々

下ごしらえ

- 白菜はみじん切りにし、水気をきる。
にら・ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- 豚ひき肉にⒶを加え、ねばりが出るまでよく混ぜ、みじん切りにした食材を加え、軽く混ぜる。
- 混ぜた食材を24等分し、ぎょうざの皮で包む。

作りかた

1. フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
2. サラダ油を入れて熱し、ぎょうざを並べる。ほど良い焼き色がついたら、湯を注いでふたをし、火力「5」～「7」で水気がなくなり底の皮がパリッとするまで焼く。

ひとくちメモ

★フッ素加工のフライパンで調理すると焦げ付きが少なくできます。
★豚ひき肉は、赤身ではなく脂肪が適当に混ざっているほうがおいしく作れます。

焼く

オムレツ

材料：1人分　230kcal（1人分）

- 卵 ……………… 2個
- Ⓐ
  - 牛乳 …… 大さじ1
  - 塩・こしょう… 各少々
- サラダ油 …… 適量
- バター …… 大さじ1

下ごしらえ

- ボールに卵をほぐし、Ⓐを入れて混ぜ合わせる。

作りかた

1. フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
2. 多めのサラダ油をなじませ、一度油をきる。バターを入れ、火力を「7」～「9」にして溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
3. 半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなくなれば、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

ひとくちメモ

★フライパンは、底が平らで厚手のもの、側面まで熱回りの良いものを使います。フッ素加工のものはこびりつきが少なくできます。
★焦げないようにするには、フライパンの側面まで十分に熱くし、火力を「7」にしてサラダ油をきってからバターを加えて焦がさないように溶かし、まんべんなくいきわたらせてから焼くとよいでしょう。
★フライパンの中央部の加熱が速いので、卵を加えてから外側から大きくゆっくりかき混ぜ、半熟に固まったら形を整えるのがコツです。

焼く・炒めるの調理例

炒める

五目チャーハン

材料：2人分　580kcal（1人分）

- ごはん……400g
- 焼き豚……50g
- 生しいたけ……2枚
- ねぎ……1/2本
- グリーンピース（冷凍）・大さじ1
- むきえび・50g
- 酒……小さじ1/2
- 卵……1個
- 塩……少々
- サラダ油……適量
- ラード……大さじ2
- Ⓐ 塩……小さじ1/3
- Ⓐ こしょう……少々
- Ⓐ しょうゆ・大さじ1/2

下ごしらえ

- 焼き豚と生しいたけは、約1cm角に切る。
- ねぎはあらみじん切りに、グリーンピースは熱湯をかけておく。むきえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。

作りかた

1. フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
2. サラダ油を入れて熱し、卵を入れて手早くかき混ぜながらふんわりとしたいり卵を作り、取り出す。
3. フライパンにラード1/2量を入れ、火力「7」で熱し、水気をきったむきえびをさっと炒めて取りだし、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
4. フライパンを火力「10」で熱し、サラダ油を入れてごはんをほぐしながら炒め、2・3を加えてさらに炒め、最後にⒶで味を調える。

ひとくちメモ

★ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りが出て、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
★フッ素加工のフライパンで炒めると焦げ付きが少なくできます。

炒める

八宝菜

材料：4人分　340kcal（1人分）

- 豚ロース肉（薄切り）・200g
- むきえび……100g
- 干ししいたけ……4枚
- にんじん……1/2本
- ゆでたけのこ……100g
- 白菜……3枚
- ねぎ……10cm
- さやえんどう……16枚
- にんにく・しょうが……1片
- サラダ油……大さじ3
- ごま油……小さじ2
- Ⓐ しょうが汁・酒・小さじ1/2
- Ⓐ 塩……少々
- Ⓑ 酒……大さじ2
- Ⓑ 塩・スープの素・小さじ1
- Ⓑ 水……カップ1 1/2
- Ⓒ 片栗粉……大さじ2
- Ⓒ 水……大さじ3

下ごしらえ

- 豚肉は4cmの長さに切り、Ⓐで下味をつける。
- えびは背わたを取る。
- 干ししいたけは、もどして3〜4つのそぎ切りにする。
  にんじん・たけのこは、一口大の薄切りにする。
  白菜は、白い部分をうすくそぎ切り、葉は一口大に切る。
  ねぎは、斜め薄切りにする。
  にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
  さやえんどうは、筋を取り熱湯でさっとゆでる。
- Ⓑを混ぜ合わせる。Ⓒを合わせ溶いておく。

作りかた

1. フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にする。
2. フライパンにサラダ油大さじ2を入れて熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りが出るまで炒め、豚肉を広げながら炒める。白っぽくなったらえびを入れ、さっと炒めて取り出す。
3. サラダ油大さじ1を加え、しいたけ・野菜を入れて手早く炒め、油をなじませて2・Ⓑを入れてひと混ぜする。
   ふたたび沸とうしたらⒸを加えてトロミをつけ、さやえんどうを散らし、ごま油を回し入れる。

炒める

えびのチリソース炒め

材料：4人分　160kcal（1人分）

- えび……200g
- 片栗粉……小さじ1
- ねぎ……1/4本
- にんにく……5g
- しょうが……2g
- 豆板醤……小さじ1/2
- ごま油……小さじ1/2
- サラダ油……大さじ3
- Ⓐ 酒・塩……少々
- Ⓐ こしょう……少々
- Ⓑ トマトケチャップ・大さじ2
- Ⓑ 酒……小さじ1
- Ⓑ 砂糖……大さじ1 1/3
- Ⓑ しょうゆ……小さじ1
- Ⓑ 塩……小さじ1/4
- Ⓑ 水……カップ1/4
- Ⓒ 片栗粉……小さじ1
- Ⓒ 水……小さじ2

下ごしらえ

- えびは背わたを取り、Ⓐで下味をつけ軽くもみ、片栗粉をからませる。
- ねぎ・にんにく・しょうがは、共にみじん切りにする。
- Ⓑを混ぜ合わせる。Ⓒを合わせ溶いておく。

作りかた

1. フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にする。
2. サラダ油大さじ2を入れ、下ごしらえしたえびを加え、約1分手早く炒め、色が変わったらすぐ取り出す。
3. 同じフライパンにサラダ油大さじ1を足して、豆板醤・ねぎ・にんにく・しょうがを入れ、炒めて香りをだす。
4. Ⓑを加え、大きく混ぜながら1〜2分炒める。
5. 2を入れ、汁をからめながらさっと炒める。
   （炒めすぎると身が縮むので注意）
6. 最後にⒸを加え、手早く底から混ぜてトロミをつけ、仕上げにごま油をふる。

炒める

牛肉とピーマンの細切り炒め

材料：4人分　250kcal（1人分）

- 牛肉（薄切り）……200g
- Ⓐ 酒……小さじ1
- Ⓐ しょうゆ……小さじ2
- Ⓐ こしょう……少々
- Ⓐ 溶き卵……1/3個
- Ⓐ 片栗粉……小さじ2
- Ⓐ サラダ油……大さじ1
- サラダ油……大さじ3
- ゆでたけのこ……200g
- ピーマン……200g
- ねぎ……1/2本
- Ⓑ 酒・砂糖……小さじ1
- Ⓑ しょうゆ……小さじ2
- Ⓑ かき油……小さじ4
- Ⓑ こしょう……少々
- Ⓑ スープ・水溶き片栗粉・大さじ4
- ごま油……小さじ2

下ごしらえ

- 牛肉は7〜8cmの長さの細切りにして、Ⓐに加えてよくからめ、下味をつける。
- ピーマンはへたと種を取り、たけのこと共に牛薄切り肉と同じ幅の細切りにする。ねぎはみじん切りにする。
- Ⓑを混ぜ合わせる。

作りかた

1. フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にする。
2. サラダ油大さじ3を入れ、みじん切りにしたねぎを炒め、香りが出たら下ごしらえした牛肉・たけのこ・ピーマンを入れ、2〜3分手早く炒め合わせる。
3. Ⓑを加えて、なべ底から大きくからめるように混ぜ、仕上げにごま油をふる。

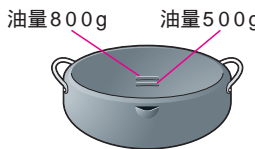
揚げる（揚げ物温度コントロールの使いかた）

※調理タイマーは使用できません。

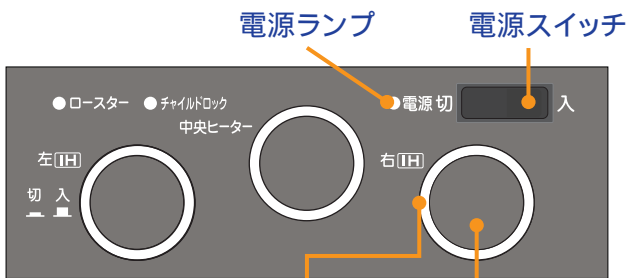
準　備

油量が少なかったり、鍋底に凹凸やそりのある場合は、油温が設定温度より高くなり、発火の原因になります。

①付属の天ぷら鍋に油約500g（0.56L）～約800g（0.9L）を入れ、右ヒーターの中央に置く

※油量500g（0.56L）未満で調理したり、鍋をずらして置かないでください。
油温が上がり過ぎたり、正しく温度調節できなくなり、発火の原因になります。

②電源を入れる

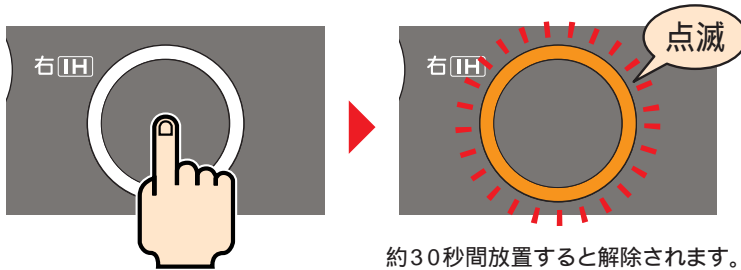
電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。

③パネル操作部を開ける

操　作　の　し　か　た

1 ダイヤルを押す

●ダイヤルが出ます。
●リングライトが点滅します。

※ダイヤルを押しただけでは安全のため、ヒーターに通電されません。

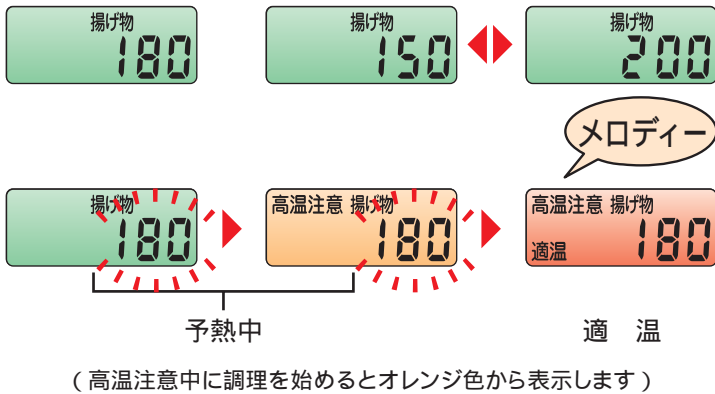
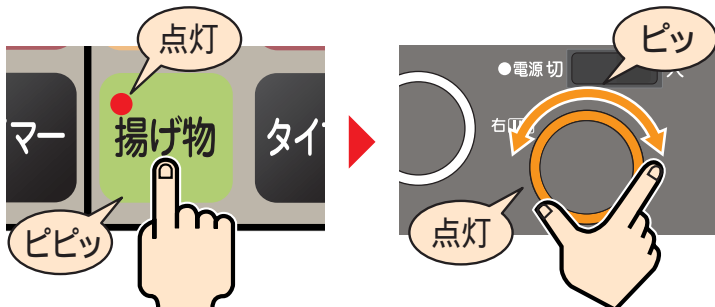
約30秒間放置すると解除されます。

2 揚げ物キーを押し、適温になったら調理を始める

●揚げ物キーを押すと「180」設定で予熱を開始します。
●ダイヤルを左右に回して、お好みの油温に合わせます。

※ダイヤルを回すと、「150」「160」「170」「180」「190」「200」の中から選択できます。
・揚げ物キーを押した後にダイヤルを押しても、予熱を開始します。

●予熱が終了するとメロディーが鳴ってお知らせし、液晶表示窓に「適温」を表示します。

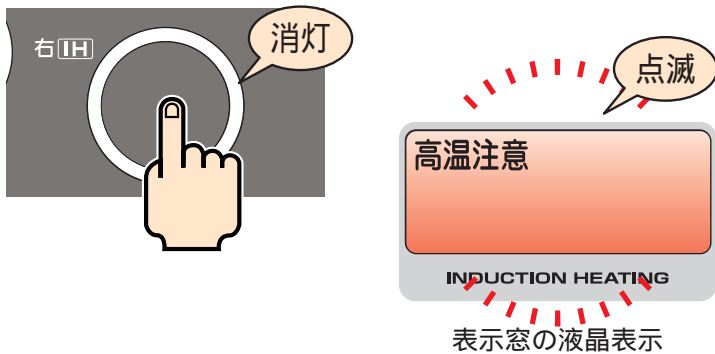
※油温設定は調理時の温度目安です。油の量や材料により異なります。また、材料が入っていない場合はやや高目の温度になります。

（高温注意中に調理を始めるとオレンジ色から表示します）

3 調理が終わったらダイヤルを押す

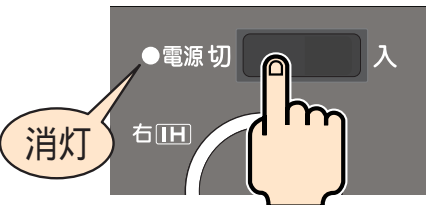
●リングライトが消灯し、通電を停止します。

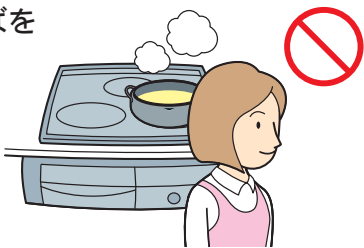
トッププレートが高温の場合は表示窓の液晶表示に「高温注意」を表示し、「赤」で点滅します。

●鍋をトッププレートからおろします。
●パネル操作部を収納します。

表示窓の液晶表示

4 使用後は電源を切る

●電源スイッチを「切」にします。
●電源ランプが消灯します。

※電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで高温注意表示を続けます。

⚠警告

揚げ物調理中はそばを離れない
火災の原因

●付属の天ぷら鍋以外は絶対に使わない。
●底に凹凸やそりのある鍋で揚げ物をしない。
●必ず右ヒーターの揚げ物温度コントロールを使用し、付属の天ぷら鍋で調理してください。
●油は500g（0.56L）未満では絶対に調理しない。
油は500g（0.56L）～800g（0.9L）の範囲で調理してください。
鍋が違ったり油の量が少ないと、油が過熱され発火する恐れがあります。
また油の量が多すぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。
●調理中にそばを離れるときや調理後は、必ず電源を切り、鍋をトッププレートからおろしてください。
●炒め物・焼き物など油を使う料理をするときもそばを離れないでください。また、加熱し過ぎないように火力を調節してください。

お　願　い

※次のような使いかたをした場合、揚げ物鍋そり検知機能が働き、通電を停止する場合があります。

（1）鍋底が約2mm以上そっていたり、変形した鍋を使用した場合
（2）鍋底やトッププレートに異物や汚れが付着している場合
（3）予熱中に油を注ぎ足した場合

鍋やトッププレートを確認し、正しい鍋に取り換えたり、トッププレートをお手入れしてからご使用ください。
また、（3）の場合は、ダイヤルを押して揚げ物温度コントロールを終了し、もう一度揚げ物温度コントロールを設定してください。

※油の種類によっては、油煙が出る温度があります。油の説明書をよくお読みになりご使用ください。
※付属の天ぷら鍋は絶対に空だきしないでください。鍋底が変形して使えなくなります。

揚げ物の調理例

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

●特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。

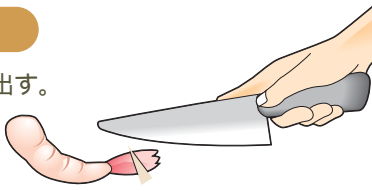
いかやゆで卵などは揚げすぎない

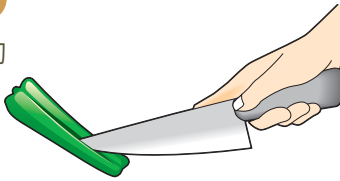
●長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
●鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認を。

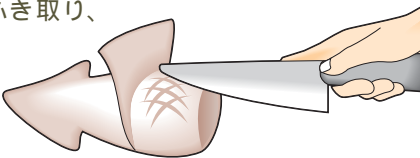
衣や生地作りに注意

●天ぷらの衣は固すぎないように。
水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
●冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。
油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

尾の先を切って水分を出す。

ししとう辛子

水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。

い　か

皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。

天ぷら

材料：4人分　320kcal（1人分）

材料	分量
揚げ油	800g
えび	4尾
なす	2個
しそ	4枚
生しいたけ	1袋
三つ葉	30本
小麦粉（薄力粉）	適量
卵	1個

作りかた

1 材料は揚げやすいように準備しておく。
2 卵＋冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
3 天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、設定温度になったら、野菜・えびを揚げる。

ひとくちメモ

★衣はだまが残るぐらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。
★油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカリッと揚がります。
★小麦粉（薄力粉）のかわりに、市販のてんぷら粉を使うと手軽にできます。
★設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

鶏の唐揚げ

材料：4人分　300kcal（1人分）

材料	分量
鶏もも肉	500g
Ⓐ しょうが汁	小さじ1
Ⓐ 塩	小さじ2/3
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ3～4
揚げ油	800g
【つけ合わせ】	
レモン	1/2個

下ごしらえ

● 鶏もも肉は竹串で皮を刺し、4cm角のそぎ切りにしてボールに入れ、Ⓐを加えて手でもみこみ15～30分おき、揚げる直前に汁気をペーパータオルで取り、片栗粉を全体にまぶします。

● レモンは、くし形に切っておく。

作りかた

1 天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定する。
2 設定温度になったら鶏もも肉を入れ、ときどき裏返しながら3～4分かけて揚げる。

とんかつ

材料：4人分　540kcal（1人分）

材料	分量
豚ロース肉（約100gくらいのもの）	4枚
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉（薄力粉）	適量
卵（溶きほぐす）	1個
パン粉	適量
揚げ油	800g

作りかた

1 豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。
2 豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、溶き卵・パン粉の順につける。
3 天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、設定温度になったら、2の2枚をそっと入れて色よく揚げる。